

UniNUN - Podcast



Booklet zum Podcast
Thomas Müller

Ein Gespräch über Lebenskunst

Christoph Röckelein im Dialog mit Thomas Müller

Was bedeutet es, das eigene Leben als Kunst zu begreifen? Thomas Müller teilt in diesem Gespräch seine Erfahrungen mit der Lebenskunst – insbesondere, wie ihm Achtsamkeit und buddhistische Praxis halfen, mit einem völlig neuen Leben umzugehen.

Im Zentrum des Gesprächs steht eine zentrale Unterscheidung: die zwischen **Schmerz und Leid**. Schmerz, so Thomas, ist Teil des Lebens – unvermeidlich, manchmal unausweichlich. Leid hingegen entsteht oft erst dort, wo wir uns an negative Gedanken klammern und sie bewerten. Genau in diesem Anhaften, erklärt er, liegt eine Macht, die wir selbst in der Hand haben: Wer lernt, Tatsachen ohne inneren Widerstand anzunehmen, verändert sein Verhältnis zum Leid grundlegend.

Christoph führt das Gespräch durch zentrale Konzepte der Lebenskunst, während Thomas anhand konkreter Erfahrungen aus seinem Leben zeigt, wie Achtsamkeit und bewusste Atmung ihm halfen, Gedanken zu beobachten, ohne sich mit ihnen zu identifizieren. Diese innere Haltung – das Gewahrsein, das nicht greift, sondern wahrnimmt – beschreibt er als eine Praxis, die sein Leben tiefgreifend verändert hat. Sie ermöglichte ihm, selbst in schwierigen Situationen mit **Mitgefühl** zu reagieren, anstatt mit Widerstand.

Ein weiterer Schwerpunkt des Gesprächs liegt auf dem Unterschied zwischen **Mitgefühl und Mitleid**. Mitgefühl, so Thomas, bedeutet, das Leiden anderer zu verstehen – nicht, sich darin zu verlieren. Er beschreibt ein Bild, das ihn selbst begleitet: Gedanken wie Wolken am Himmel zu betrachten – kommend und gehend, ohne dass man sich mit ihnen identifizieren muss. Besonders eindrücklich erzählt er von einer schweren Lungenentzündung, während der er die vorübergehende, transitorische Natur von Leid und Krankheit auf eine ganz neue Weise erkannte – eine Erfahrung, die er heute als wichtige Lektion für seine Bewusstseinsentwicklung versteht.

Gegen Ende des Gesprächs richtet sich der Blick auf das, was Lebenskunst im Kern bedeutet: die **Ewigkeit im Hier und Jetzt** zu erkennen. Thomas beschreibt, wie Achtsamkeit und das Bewusstsein der eigenen Gedanken helfen, einer Situation nicht entgegenzutreten, sondern ihr zu begegnen. Die Verantwortung für die Kunst des Lebens, so betont er, liegt letztlich bei jedem selbst. Als praktischen Wegweiser teilt er eine einfache, aber kraftvolle Übung: die bewusste Fokussierung auf den Atem – ein Anker zur Ruhe und Klarheit des Geistes.

Studium Generale Lebenskunst: Thomas befindet er sich selbst seit **43 Jahren** auf diesem Weg – und teilt sein Wissen mit einer Tiefe, die nur aus langer, gelebter Erfahrung entstehen kann.

Viel Freude beim Hineinhören.

Podcast Mediathek



Thomas Müller – Die Kunst, das Leben neu zu definieren

Thomas Müller (Jahrgang 1966) zeigt seit über 40 Jahren, dass ein schwerer Schicksalsschlag nicht das Ende, sondern der Beginn einer völlig neuen, tiefgründigen Reise sein kann. Der Sommer 1983 markiert den radikalsten Wendepunkt in seinem Leben: Ein Unfall veränderte von einer Sekunde auf die andere alles. Eine Querschnittlähmung vom Hals abwärts zwang ihn, sich mit einer völlig neuen Realität auseinanderzusetzen. Doch anstatt sich von dieser enormen Herausforderung unterkriegen zu lassen, fand Thomas einen Weg, um sein Leben und seine Identität komplett neu zu definieren.

Durch die Lehre des Buddha und den Achtfachen Edlen Pfad fand Thomas einen tiefen Sinn und eine klare Richtung. Die buddhistische Philosophie half ihm dabei, seine Gedanken und Emotionen radikal zu ordnen, anzunehmen, was ist, und ein tiefes Gefühl von Frieden und innerer Ruhe zu finden. Heute ist Thomas einer der glücklichsten Rollifahrer, die man sich vorstellen kann.



Im UniNUN Podcast teilt er mit viel Lebensfreude, tiefen Einblicken und einer gesunden Portion Humor, wie man Krisen meistert, Barrieren im Kopf abbaut und das Beste aus jeder Situation herausholt. Seine Geschichte ist ein leuchtendes Beispiel dafür, dass es möglich ist, auch in scheinbar unüberwindbar schwierigen Zeiten ein erfülltes Leben zu führen.

Thomas' Reise ist ein starkes Zeichen der Hoffnung für alle, die leiden, feststecken oder sich in schwierigen Lebenssituationen befinden. Er beweist eindrucksvoll, dass es immer einen Weg gibt, um aus der Dunkelheit ins Licht zu finden.

Genau an dieser Stelle verknüpft sich sein Podcast perfekt mit dem Geist von UniNUN und dem Studium Generale Lebenskunst. Hier wird Lebenskunst nicht als graue Theorie verstanden, sondern als gelebte Praxis und akademisch-spirituelle Begleitung für den Alltag.

Thomas lädt seine Zuhörerinnen und Zuhörer ein, den eigenen Geist zu schulen, Perspektiven zu wechseln und die universelle Kunst eines gelingenden Lebens zu erlernen – völlig unabhängig von den äußeren Umständen.



Mehr über UniNUN und dem Studium Generale Lebenskunst:

Erzähl's weiter. UniNUN wächst durch Menschen wie dich – folg uns auf Social Media und bring die Idee in die Welt! Denn fruchtbare Bildungsmomente verdienen Reichweite.





Kontakt

Dr. Christoph Röckelein
Geschäftsführer
info@uninun.de
www.uninun.de